

## สรุปกิจกรรมสาธิตการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

### เบอร์เกอร์บาโลน่า



#### 1. องค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ

##### 1.1 เทคนิคการจัดกิจกรรม (กลุ่มเพื่อน/ข้อเสนอจากอาจารย์)

- เด็กได้เรียนรู้และทราบถึงเมนูที่หลากหลาย รวมทั้งเมนูใหม่ที่น่าสนใจ เหมาะสำหรับเป็นอาหารว่างของเด็ก คุณค่าและประโยชน์ของแฮมเบอร์เกอร์ ( ขนมปัง โบ โลน่า กรีน โอ๊ต มะเขือเทศ แดงกวาง ซอสมะเขือเทศ และมายองเนส

- เด็กได้เกิดกระบวนการการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างเพื่อนๆ ในกลุ่ม

- เด็กได้เรียนรู้อย่างเป็นลำดับขั้นตอน และสามารถเรียงลำดับเหตุการณ์ก่อน-หลังได้

- เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออก ผ่านจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ในการตกแต่งแฮมเบอร์เกอร์ของตนเอง

- เด็กได้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน

##### ข้อเสนอจากอาจารย์

1.เบอร์เกอร์สามารถใช้แทนอาหารกลางวันได้ ( ในกรณีเด็กไม่รับประทานเบอร์เกอร์ต้องหาสิ่งทดแทนด้วย )

2.คุณค่าทางสารอาหารทางโภชนาการที่ได้รับ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน

3.วิธีการเก็บเด็กในสถานการณ์จริงที่มีครูเพียงคนเดียวแต่นักเรียนจำนวนมาก

##### 1.2 หลักการเตรียมวัสดุอุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัยในการทำกิจกรรม

1.การวางแผน การจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์

2.การเตรียมวัสดุ อุปกรณ์เพื่อเหมาะสมกับการใช้งานสำหรับเด็ก

3.การเตรียมวัสดุ อุปกรณ์เพื่อเหมาะสมกับการจัดกิจกรรม

4.การเตรียมความสะอาด ความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์ เช่น มีดสำหรับเด็กควรมีลักษณะปลายโค้งมนเหมือนมีดที่ใช้สำหรับหั่นเสตกมีขนาดพอดีกับมือเด็ก

## 2.สรุปคุณค่าทางโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย (จากรายการอาหารของกลุ่มตนเอง)

### เบอร์เกอร์บาโลน่า

- คาร์โบไฮเดรต ได้จากขนมปัง
- โซเดียม น้ำตาล เกลือ ไขมันได้จาก มายองเนส ซอสมะเขือเทศ
- โปรตีน ได้มาจาก แฮม ไข่ไก่ในมายองเนส
- วิตามินเอ และฟอสฟอรัส ได้จาก มะเขือเทศ
- แอนโทแซนทิน โปรตีน ไขมัน เบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามิน และวิตามินบี 1 ได้จาก แดงกวา
- ธาตุเหล็ก และวิตามินซี ได้จาก กรีนโอ๊คซึ่งเป็นผักที่ไม่มีรสขมสามารถใช้แทนผักสลัดได้



